

PLAT

GRATIN DE PÂTES CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS

au Cantadou® Professionnel Nature

Temps de préparation : 25 min - Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents

- 7 kg de coquillettes
- 4 kg de champignons
- 1 dl d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- 3 kg d'épinards
- 5 kg de **Cantadou® Professionnel Nature**
- 3 L de lait
- Sel / Poivre

Progression de la recette

1. Cuire les coquillettes « al dente ».
2. Faire précuire les champignons coupés en lamelles dans une poêle à feu moyen avec de l'huile d'olive, parsemer d'herbes de Provence et réserver.
3. Faire ensuite revenir les épinards dans la même poêle afin qu'ils réduisent, saler.
4. Mélanger le **Cantadou® Professionnel Nature** avec le lait et mixer.
5. Ajouter le **Cantadou® Professionnel Nature** aux légumes.
6. Dans un plat à gratin, répartir les pâtes et les légumes et saupoudrer le dessus d'herbes de provence.
7. Faire cuire 30 minutes à 180°C.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire :

200 à 250 g

Pour un adolescent en collège/ lycée :

250 à 300 g

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :
583,04 kJ / 139,03 kcal
Matières grasses : 6,13 g
dont acides gras saturés : 3,89 g
Glucides : 15,84 g
dont sucres : 1,29 g
Protéines : 4,20 g
Calcium : 31,47 mg
Sel : 0,17 g



*Cantadou® Professionnel Nature
complète l'apport protéique de
ce plat et apporte une touche
fromagère gourmande.*